

35种包子馒头

● 口感丰富的包子馒头美味上场

连爱卿 [台湾] 著 汕头大学出版社

撕开松软香Q的面皮，
品尝独家创新的馅料。

超低价

15元



领悟面食文化的精粹

UNIVERSITY CITY PUBLIC LIBRARY



3 0301 00298 3670



35种包子馒头

UNIVERSITY OF THE
SOUTHERN CALIFORNIA
PUBLIC LIBRARY

35 种包子馒头

目 录

导读.....4

松软带Q的秘诀——
包子、馒头面团基础做法.....6

事先准备.....7

面团制作.....8

蒸的基本功.....11

煎的基本功.....12

甜咸包子.....13

滋味丰富

馅.....14

包.....16

广式叉烧包.....18

蛋黄鲜肉包.....19

海鲜包.....19

健康素菜包.....19

川味麻辣包.....20

上海水煎包.....20

牛肉煎包.....21

小笼汤包.....22

卤肉割包.....24

绿豆沙包.....25

芝麻包.....25

芋泥包.....26

白豆沙包.....26

枣泥包.....26

奶黄包.....27

芋头红豆三角包.....27

破酥包.....28

E N T S

各味馒头 29 口感十足

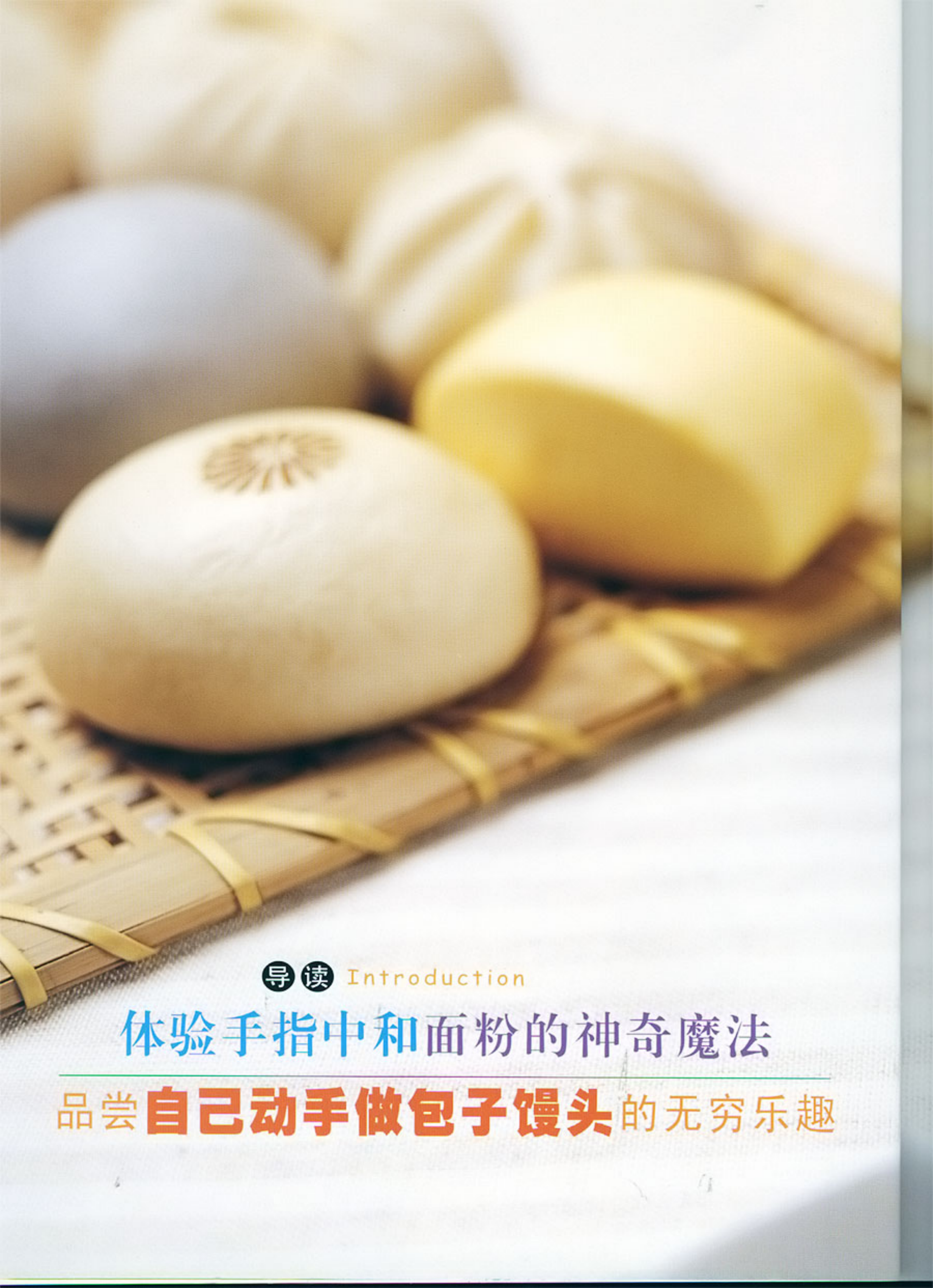
色 30
形 31

白馒头	32
全麦健康馒头	32
蔬菜馒头	33
鲜奶馒头	33
双色馒头卷	34
葱香花卷	35
烘烤椒盐花卷	35
杂粮粗纤馒头	36
枣子馒头	36
山药枸杞养生馒头	36
抹茶蜜豆馒头	36
银丝卷	38

包子馒头 39 的另类料理

碎果仁巧克力馒头	40
起酥馒头	41
奶酪馒头三明治	42
山药鲜肉一口贴	43
山东狮子头	44
酥炸鲜肉包	46





导读 Introduction

体验手指中和面粉的神奇魔法

品尝自己动手做包子馒头

的无穷乐趣

还记得咬一口热腾腾的馒头，仔细咀嚼松软香Q的面皮，还带点朴实面粉香的难忘滋味吗？再对准包子一口咬下，赫然露出的馅儿，与面皮夹着馅料的鲜香口感，是不是也带给你惊喜的感觉？没错，包子馒头就是咱们擅用面食的中国人，所发展出的最独特、最多样的饮食文化之一。老祖先原用单纯的面粉为主材，做出方便拿取食用的馒头，成为远行果腹的最佳干粮；后来有人将馒头内包入了肉馅，就成了包子。

原本平淡无奇的包子馒头，竟在被用上了不同食材后，发扬光大成为各地的特产美食，无论是嚼劲十足的山东大馒头，汤汁流溢的上海小笼汤包、生煎包，或是酥脆香甜的云南破酥包，方便夹料的台湾割包，还是香软绵密的广式叉烧包等，都是大家耳熟能详的美味。到了注重口味与健康的现代，包子馒头更突破了传统的印象，被赋予多姿多彩的新生命，不但甜咸内馅儿变化多端，外皮也增加了色彩，像健康满分的五谷杂粮馒头、重口味的麻辣包子等，都能满足你挑剔的味觉。



如此外形与口感兼具变化的面食料理，当然要把所有的制作秘诀都教给你。从面皮制作到蒸、炊、煎的基本功夫开始，你就能在家自制松软中仍保有嚼感的面皮。包子中常见的17种甜咸馅料、掺料入面团内所创造的12种馒头，及8种包子馒头的造型包法，随意搭配就能组合出数十种的变化呢！另外，冷藏过的包子馒头，总是没法再回复刚出笼的美味，且看我们如何倒转时光，重新将独家美味端上桌吧！

如果你也喜欢在烹饪中玩创意，那么绝对得试试自己动手做包子馒头，体验想象无边的乐趣。

松软带Q的秘诀——

包子、馒头

面团基础做法

松 松软带Q的面皮就是决定包子馒头好吃的主要关键！千万别以为只要将面粉和着水就能揉出好面团喔！还得从面粉与酵母的选择，到各种发面方式及蒸的做法，都掌握好才行。至于水煎包用的冷水面，及烫面加发面的运用方法，我们也会一同介绍。面皮的揉制，除了完全用手操作外，也有桌上型的搅拌机、压面机可辅助，无论哪种方式，只要跟着书中步骤循序渐进，就能做出口感绝佳的包子馒头。

事先准备

如果你从没动手做过包子馒头,就别傻傻的以为只要将面粉、发粉加上水就可以OK了;真正好吃的面团还得兼具其它材料,在比例上的调配也很重要!除了面粉啦、水啦这些材料外,可别忘了擀面杖、磅秤……这些必备器具喔,而且这些用具还能决定你做面团的轻松程度呢!也许你觉得包子馒头制作过程繁杂,现成的又到处都是,何必这么麻烦;不过,手工制作的包子馒头除了口感更能自己掌握外,更多了份DIY的乐趣;只要事前材料准备充足,那么就等于成功了一半!

主材料

中筋面粉: 做包子馒头等发面类,突显的就是它有嚼劲儿的口感,弹性Q度大的中筋面粉是唯一选择,其它面粉都不行。不过也有例外,像是讲求松软的叉烧包或山药泥馒头就得用低筋面粉。在此提醒你,面粉在揉面之前记得要先过筛喔,细致面粉才能有绝佳外观与口感。

黄豆粉: 黄豆粉是天然黄豆磨成的粉末,它的作用在于使面皮色泽较白,可让你的包子馒头增加白泡泡的卖相喔。

酵母粉: 酵母的作用要让面团发酵。一般使用的有新鲜酵母、干酵母、速溶酵母等3种,但由于新鲜酵母与干酵母在市面上以难买到,所以只要用最易取得的速溶酵母就可以了。用量为面粉的1~1.5%即可。

泡打粉: 包子馒头会看起来蓬松,就是泡打粉的效用了;只要少少的用量,就能使面皮不但松软,色泽也会较白。

副材料

细砂糖: 包子馒头的面皮在细细嚼过后会释出甜味,这就是糖在面团中所扮演的增加甜度的角色。细砂糖是白面团的基本用料,当然你也可以改用风味独到的黄砂糖、黑糖,做出强调特殊甜味的砂糖馒头。

盐: 在面团中加入一点点的盐,其实是有中和口味的效用的,它能让面皮不至于只有甜味而腻人。

色拉油: 让面皮柔软。

水: 这是面团中最重要的一项副材料,面团软硬度就靠水量的多寡来控制。一般的水量约为面粉的40~45%,要是水太少,面团就会干硬没法成型;要是水加太多,面团则会变得湿黏,就得再加面粉;可见它的用量比例有多重要了。另外想要换些花样,也可以拿同为液体的蔬菜汁、牛奶……来代替,在色泽及口感上都会令人惊喜喔!

工具

我们依面团制作的步骤来看看有哪些必备工具!首先面粉需用“筛网”来过筛,放入“钢盆”中便于取用;接着用“磅秤”来秤出所有粉类材料的用量,并用“量杯”量取所需的油、水等。将所有材料倒入“搅拌机”搅拌成面团,再取出放于“光滑的桌面或木板”上揉制,最后盖上“湿布或保鲜膜”待发酵。开始做包子馒头时,便要用“切面刀”便于切割,再用“擀面杖”来擀平,就完成面皮准备阶段了。

所需工具: 筛网、钢盆、磅秤、量杯、搅拌机(没有搅拌机用手揉即可)、湿布或保鲜膜、切面刀、擀面杖、光滑的桌面或者木板。



memo

为了让面皮更为白净,可在面团中加入脱脂奶粉或谷类粉,以增添不同风味;若有使用搅拌机,加入这些粉料时要记得转低速,否则很难充分搅拌均匀。也可在面团揉至光滑后,另外揉入蜜红豆、芋头粒、地瓜丁等。唯需注意添加料用量为面粉的25~35%,太多会影响膨胀度。

面团制作

准备好材料后,就可以开始动手来制作面团了。面团之中也有因添加材料及所用水温不同,分为发面、烫面、冷水面……而变化多端的包子与馒头,面皮当然不仅有蓬松的发面面团而已,适用于水煎包的烫面加发面、还有做汤包的冷水面等,在这里也通通都会教你喔! 千万别怕这样又搓又揉的既费时又费劲,只要跟着我们一步步step by step,并掌握好我们提醒你的秘诀技巧,就可以往制作包子馒头的成功迈进。而且在揉制过程中,面团就能随心所欲的在你手中变化造型,搞不好还能激发你另一种艺术天分呢!

发面制作—— 直接法

【材料】

A.中筋面粉	500克
细砂糖	50克
黄豆粉	12克
速溶酵母	5克
泡打粉	8克
B.水	220克

【做法】

- 1.将材料A同时倒入搅拌机中搅拌。
- 2.搅拌中再徐徐加入水。
- 3.搅拌至面团光滑不粘缸后,将面团取出放在桌上用手揉。
- 4.最后收口集中朝下放,并盖上湿布或保鲜膜。
- 5.将面团静置进行发酵约10~15分钟即可。



发酵注意事项

发酵时间得视面团大小与当时气候、湿度来决定,一般家庭所制面团不会过大,时间约10~15分钟(冬天约15~20分钟),并可随时注意面团膨胀程度。发酵过久的面团会塌陷、颜色会变黄,此时做出来的包子馒头外形不佳,这种面团不妨拿来当发酵的老面,下次发面时加一块即可。(老面至少须发酵3小时,或冷藏3~5天。)

发面制作—— 中种法

【材料】

A. 中筋面粉	450克
盐	3克
水	180克
B. 老面	210克

【做法】

1. 将材料A同时倒入搅拌机中搅拌均匀。
2. 搅拌时加入老面面团, 搅拌至面团光滑不黏缸。
3. 将面团取出用手揉, 收口朝下放, 并盖上湿布或保鲜膜。
4. 将面团放置约10~15分钟, 让其发酵即可。



烫面+ 发面运用

【材料】

A. 中筋面粉	300克
盐	5克
沸水	60克
冷水	65克
B. 发面面团与烫面面团1:1的分量	

【做法】

1. 将材料A放入钢盆内冲入沸水, 用面棍略拌数下。
2. 马上加入冷水拌匀后, 再移至桌面上揉至光滑不黏手。
3. 将面团盖上湿布, 静置松弛15分钟。
4. 用1:1的烫面与发面面团一同揉匀即可。

冷水面

制作

【材料】

中筋面粉……………300克
猪油……………15克
盐……………5克
水……………122克

【做法】

1. 将面粉堆高筑成粉墙，中间挖出凹槽放入猪油、盐。
2. 再慢慢倒入水，轻轻揉匀成光滑不黏手的面团。
3. 盖上湿布松弛15~30分钟即可。

擀面

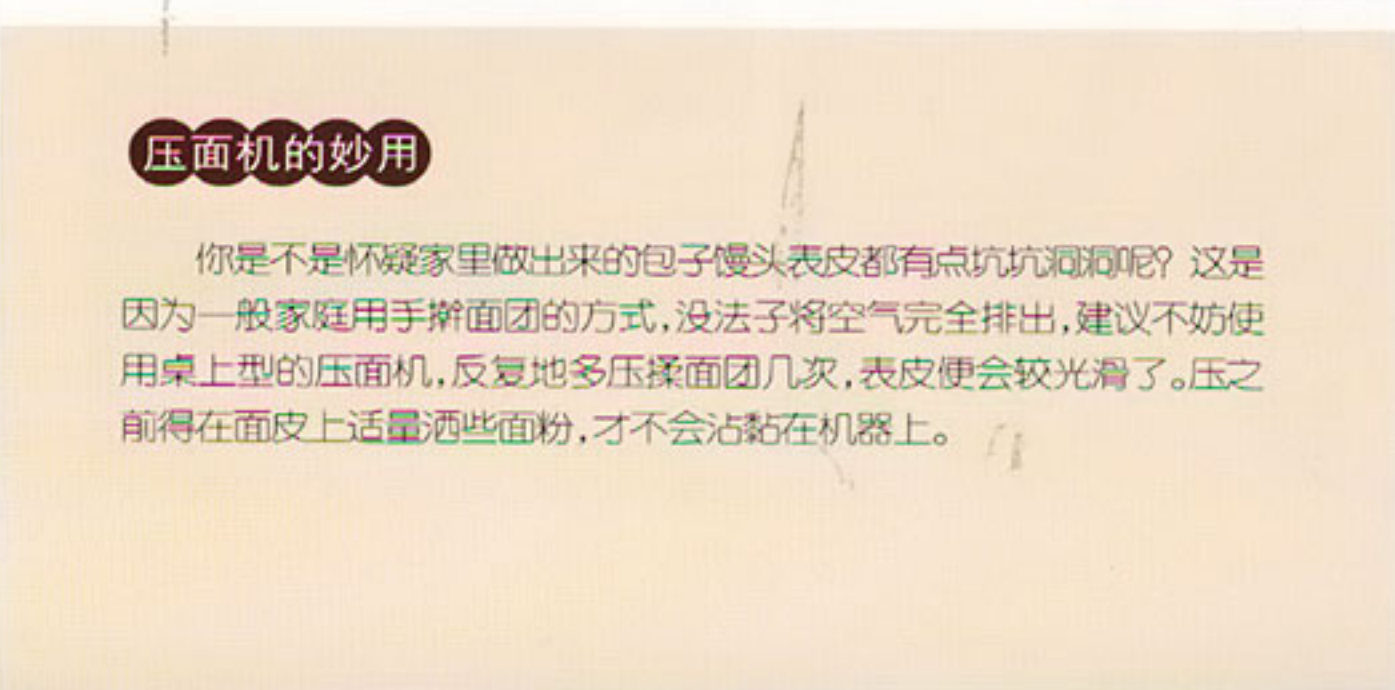
【做法】

1. 待面团发酵好即可分割，切取所需分量。
2. 用擀面杖压出空气。
3. 擀压成长条或圆片状，即可拿来制作包子馒头。



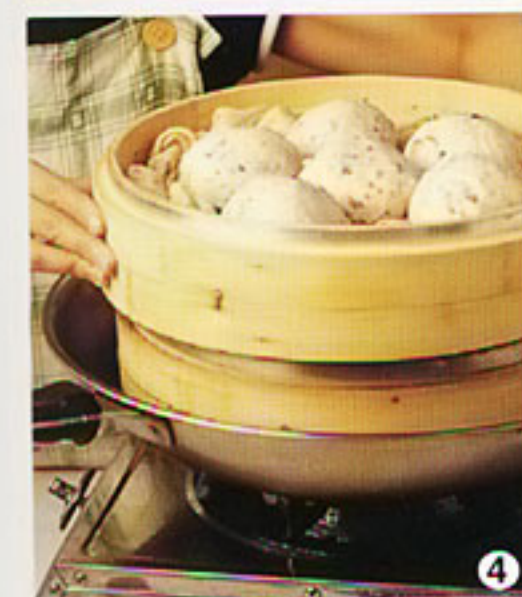
压面机的妙用

你是不是怀疑家里做出来的包子馒头表皮都有点坑坑洞洞呢？这是因为一般家庭用手擀面团的方式，没法子将空气完全排出，建议不妨使用桌上型的压面机，反复地多压揉面团几次，表皮便会较光滑了。压之前得在面皮上适量洒些面粉，才不会沾黏在机器上。



蒸的基本功

一般用发面面团做的包子馒头，只有用蒸的做法才能完全表现其蓬松外形。家里用的蒸笼不外乎普通小型的木制或铁制蒸笼，其中铁制蒸笼虽然收纳方便，却容易有水蒸气结成水珠滴落，破坏包子馒头的外形、口感，而且也不如木制蒸笼来的香气十足。



【做法】

1. 锅中放入8分满的水煮至沸滚。
2. 蒸笼内放湿布或不沾纸。
3. 放入包子馒头，并注意需留间隔。
4. 将蒸笼盖紧放入锅上。（最下层若怕浸水潮湿，可多放一层蒸笼）
5. 用中火接近小火蒸。若用每个40克的面团，约蒸7~8分钟；若70~80克，则约8~10分钟。
6. 时间一到即可熄火，约1分钟后慢慢开盖取出即可。

蒸

memo

蒸好的包子或馒头定要移出蒸笼，否则待凉后就会粘在布上。若面团发酵不完全时，则蒸好后一开盖接触冷空气，就会凹陷了。

煎的基本功

在众多包子馒头中，不强调发酵后的松软口感，而靠结实的面皮来衬托内馅儿美味的，像是用冷水面所制的水煎包等，就适合用煮煎的方式来制作。只要准备一只平底锅还有必备的锅盖，就能完成。要让这些包子底部更为香酥，我们还会教你一般人都没注意到、只有生意人才会用的秘诀喔！

【做法】

1. 底锅热锅后倒入少许色拉油。
2. 排入包子用小火慢煎。
3. 于锅中倒入用面粉与水为1:15调匀的面粉水。
4. 待水收干致使包子底部香酥金黄后即可。



memo 煎的小秘诀

其实一般水煎包的煮煎做法，只要倒入水即可；而调入了少许面粉的面粉水（面粉与水的比例为1:15），就能让底部多煎出一层薄薄的脆皮，更添香酥的口感。另外，你是否有将包子底部煎焦，包子内肉馅却没熟的情况？那可能是因为你的火候太大了；在倒入水后，别忘了盖上锅盖并得用小火慢慢让水收干，将包子煎熟，才会有刚刚好的香脆兼熟软的水煎包喔！

甜咸包子

滋味丰富

包子是否美味总是以“馅”来决定胜负。不管是汤包里泌泌流出的咸香肉汁，还是甜味包子中柔滑绵密的软馅，其中的馅料总让人捉摸不定，再给你一口咬开后的惊喜与满足。想要换什么馅儿，随心所欲就行：猪肉、牛肉、海鲜、素菜，咸辣甜等口味任君选择。而使用发面的蒸法，与选用冷水面的煮煎做法，也各有柔软及酥软口感喔！



馅 >>> 肉馅

以猪绞肉为主的肉馅几乎是咸包子的味觉重心，以肉馅为底，还可再加入各种素菜或调味料变化口感及样式。为免吃下太多油脂，则不妨选用瘦肉，以达健康目的。



【材料】

猪绞肉	300克
卷心菜	160克
葱末	20克
姜末	10克
盐	8克
水	80克
酱油膏	30克
香油	15克

【做法】

- ①绞肉中加入盐拌匀。
- ②再慢慢加入水，并不停搅拌至胶状。
- ③最后倒入剩余材料一同拌匀，冷藏备用。

备注：卷心菜需挤干水分，请参考P15的菜馅做法。

>>> 菜馅

蔬菜不但可拌入肉馅中，增添肉馅的风味与营养，当然也能自己作为主角，仅仅用菜来做素馅，滋味也不比肉馅差喔！但千万记得要把菜的水分给挤掉，才不会让面皮湿湿的，破坏整体口感。

【材料】

卷心菜	300克
胡萝卜末	45克
韭菜末	45克
豆干丁	40克
冬粉	30克
盐	10克
酱油膏	30克
香油	25克

【做法】

- ①卷心菜切末，加入盐后用纱布包好挤出水分。
- ②胡萝卜切末；豆干烫过切丁；韭菜切末；冬粉泡软剪小段备用。
- ③将所有材料混合，加入调味料搅拌均匀即可。



常用 菜馅与甜馅

一般菜包中除了最常见的卷心菜外，口味重的雪里红、梅干菜、韭菜也各有人爱。而素菜馅中当然不可能仅用一种材料，还可以混入胡萝卜、冬粉、豆干丁、碎蛋花、香菇、虾米、葱花等，可随个人口味喜爱来变化，让滋味更显丰富。

至于常见的甜馅如各种豆沙、枣泥、芝麻等，则到一般烘焙专卖店购买即可。



>>> 基本形



【做法】

- ①面团切块擀成圆皮,于中央放入馅料。
- ②皮从边缘拉起至中央并捏出折痕。
- ③以中心点为基准,依逆时针顺序将皮拉起捏出折痕。
- ④最后将收口稍微往逆时针方向转动捏紧即可。

包

如 如果还是相信包子就该包成圆嘟嘟的样子,可就相当落伍啰!尤其同时要做各种口味时,怎么区分?当然是靠不同形状来区分啰!信不信,不同的包子形状还更能引发食欲呢!

>>> 三角形



【做法】

- ①依照基本形的做法1。
- ②用拇指及食指将一端捏合约至中央。
- ③剩下的边缘分两次捏合收口即可。



>>> 叶子形

【做法】

- ①将面团切块擀成椭圆形皮,于中央放入馅料。
- ②先将一端捏出两个折口。
- ③将两个折口捏起,然后依序一左一右往内捏合至收口即可。



>>> 佛手形

【做法】

- ①依照基本形做法1。
- ②将边缘全部拉起收口。
- ③收口朝下，将面团稍整型成半椭圆形。
- ④在圆端上用面刀切四刀即可。



>>> 打洞形

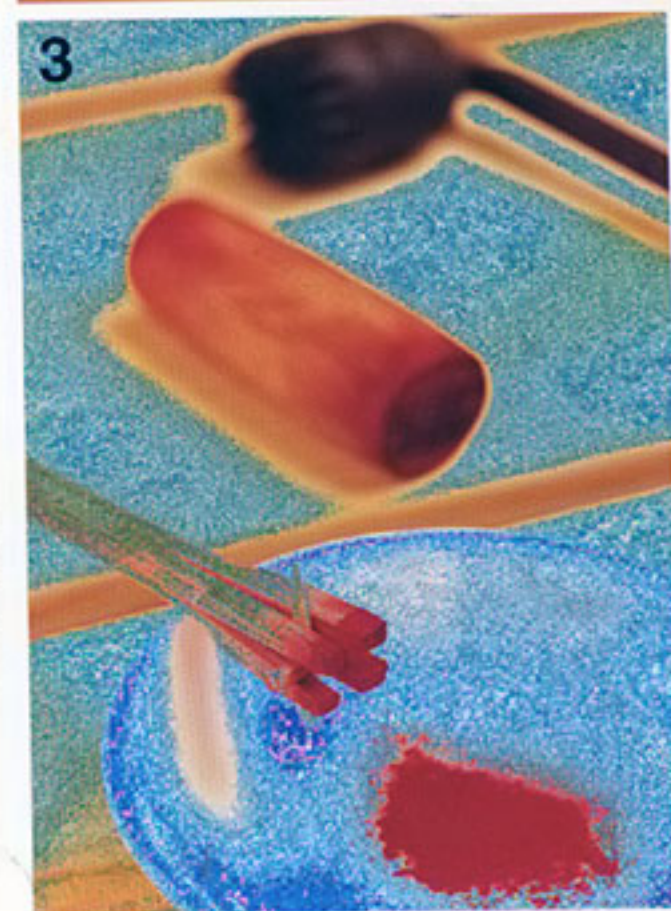
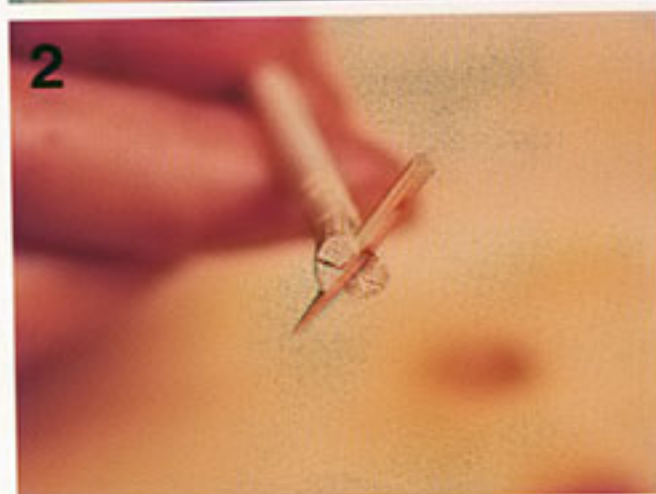
【做法】

- ①依照基本形做法1。
- ②将边缘全部拉起收口搓成圆形。
- ③用锯齿夹在边缘四个对称点，夹出花纹即可。



【做法】

- ①将竹筷头用刀切出十字状。
- ②用牙签塞入切缝，撑开呈四个小点。
- ③将红色食用色素加少许水调匀，剪一小块纸巾放上吸取过多水分，即可当作印泥来盖印。



广式叉烧包



面皮材料

A. 速溶酵母	4克
水	160克
B. 低筋面粉	280克
玉米粉	120克
细砂糖	80克
猪油	40克
C. 泡打粉	10克

内馅材料

A. 叉烧肉	200克
蚝油	1大匙
B. 盐	1/2茶匙
细砂糖	1大匙
酱油	2大匙
香油	1大匙
水	1杯
C. 玉米粉	少许
水	少许

做法

- ①将面皮材料A加在一起搅拌至溶化,再加入面皮材料B所有材料搅拌均匀后,轻轻揉成光滑的面团,静置松弛约1~1.5小时。
- ②在做法1的面团内加入面皮材料C揉匀后,静置松弛约15分钟。
- ③将叉烧肉切成小丁;将内馅材料C调成玉米粉水备用。
- ④取一炒锅,热锅后倒入少许油,将做法3的叉烧肉及蚝油一起炒香,再加入内馅材料B所有材料以中小火煮沸,然后淋上玉米粉水勾薄芡,放凉后即可。
- ⑤取做法2的面团每个30克擀成圆扁状,包入适量做法3的叉烧馅成圆状,收口朝上放于垫纸上。
- ⑥将做法5的叉烧包放入水已煮沸的蒸笼,用中火接近大火火候蒸约10~12分钟即可。

蛋黄鲜肉包

面皮材料

发面面团.....150克

内馅材料

A. 生咸蛋黄.....6个
米酒.....2大匙
B. 绞肉.....200克
盐.....8克
细砂糖.....8克
酱油膏.....40克
香油.....10克
水.....50克

做法

- ①生咸蛋黄洗净，以米酒略拌后，切小块备用。
- ②将内馅材料B所有材料搅拌均匀至黏稠胶状时，再加入做法1的咸蛋黄，放入冰箱冷藏。
- ③取发面面团每个30克擀成圆面皮，再取适量的做法2的肉馅包入圆面皮中，并注意每个肉馅皆有咸蛋黄。
- ④将做法3的蛋黄鲜肉包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

海鲜包

面皮材料

发面面团.....150克

内馅材料

A. 虾仁.....70克
B. 绞肉.....150克
葱末.....20克
姜末.....15克
盐.....10克
细砂糖.....10克
米酒.....30克
香油.....20克
水.....50克

做法

- ①虾仁挑去肠泥洗净后擦干，切成小块备用。
- ②将内馅材料B所有材料搅拌均匀至呈黏稠胶状时，再加入已切块的虾仁，放入冰箱冷藏。
- ③取发面面团每个30克擀成圆面皮，再取适量做法2的肉馅包入圆面皮中，并注意每个肉馅皆有虾仁。
- ④将做法3的海鲜包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

健康素菜包

面皮材料

发面面团.....150克

内馅材料

卷心菜末.....250克
胡萝卜末.....50克
冬粉.....25克
盐.....15克
细砂糖.....10克
素蚝油.....25克
香油.....15克
白胡椒.....7克

做法

- ①卷心菜切末，加入盐拌匀后用纱布包好挤出水分；冬粉泡软后剪小段备用。
- ②将做法1的卷心菜末、冬粉及其余内馅材料混合搅拌均匀即可。
- ③取发面面团每个30克擀成圆面皮，再取适量做法2的菜馅包入圆面皮中。
- ④将做法3的健康素菜包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

川味麻辣包

面皮材料

发面面团·····150克

内馅材料

A. 脆笋丝·····200克
辣椒末·····1茶匙
花椒粉·····5克
白胡椒粉·····8克

B. 绞肉·····100克
盐·····10克
细砂糖·····10克
香油·····15克
水·····30克

做法

- ①取一炒锅，热锅后倒入3大匙油将内馅材料A一起炒香，放凉备用。
- ②将内馅材料B的所有材料搅拌均匀至呈黏稠胶状时，再加入做法1的脆笋丝拌匀，放入冰箱冷藏。
- ③取发面面团每个30克擀成圆面皮，再取适量做法2的馅料包入圆面皮中。
- ④将做法3的麻辣包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。



上海水煎包

面皮材料

发面面团·····150克

姜末·····10克

内馅材料

A. 猪绞肉·····300克
卷心菜末·····160克
葱末·····20克

盐·····8克
水·····80克
酱油膏·····30克
香油·····15克
B. 白芝麻·····适量

做法

- ①把卷心菜切末，加入盐拌匀后用纱布包好挤出水分备用。
- ②将做法1的卷心菜末及内馅材料A的其余材料搅拌均匀至呈黏稠胶状时，再放入冰箱冷藏。
- ③取发面面团每个30克擀成圆面皮，再取适量做法2的肉馅包入圆面皮中。
- ④取一平底锅，热锅后倒入少许色拉油，排入做法3的包子后再倒入用面粉与水为1:15调匀的面粉水，盖上盖子用小火煮煎，约6~8分钟待水煮沸后洒上白芝麻，再盖上续煮至水收干，致使包子底部香酥金黄后即可。



面皮材料

冷水面面团·····150克

内馅材料

A.牛绞肉·····150克

盐·····10克

细砂糖·····10克

香油·····20克

水·····60克

B.葱末·····35克

姜末·····15克

做法

①将内馅材料 A 所有材料搅拌均匀至呈黏稠胶状时，加入内馅材料 B 拌匀，再冷藏备用。

②取冷水面面团每个 30 克擀成圆面皮，再取适量做法 1 的肉馅包入圆面皮中，收口朝下，再用手轻压成圆扁状。

③取一平底锅，热锅后倒入 2 大匙油热匀，放入做法 3 的煎包用小火约煎 12 ~ 15 分钟，将两面煎至金黄熟透后，取出沥干油脂即可。

备注：冷水面面团可参考 P.10 冷水面做法。

牛肉煎包



小笼汤包

面皮材料

中筋面粉·····350 克
盐·····5 克
冷水·····150 克

内馅材料

A. 绞肉 200·····200 克
盐·····10 克
细砂糖·····10 克
香油·····20 克
胡椒粉·····5 克
B. 鸡脚高汤·····100 克

做法

- ①将所有面皮材料搅拌均匀成光滑的面团，静置松弛约 20 ~ 30 分钟。（可参考 P.10 冷水面做法）
- ②将内馅材料 A 所有材料搅拌均匀至呈黏稠胶状时，再加入材料 B 的鸡脚高汤拌匀后，放入冰箱冷藏 3 小时以上，让肉馅呈肉团状。
- ③取做法 1 的面团每个 20 克擀成圆面皮，再取适量做法 2 的肉馅包入圆面皮中，将皮从边缘拉起捏出折痕至中央收口即完成一个小笼汤包，包好后静置 15 分钟。（可参考 P.16 基本形包法）
- ④将小笼汤包放入水已煮沸的蒸笼，用大火蒸约 8 ~ 10 分钟即可。



memo 小笼汤包肉馅内所用的高汤，需富含胶质，才能在加热过程中释出汤汁；因此除了鸡脚外，拿猪皮来煮成高汤亦可。



卤肉割包

材料

发面面团	150克
卤肉	5片
酸菜	适量
香菜	少许
花生粉	适量
甜辣酱	少许

做法

- ①取发面面团每个70克，搓圆后擀成约0.3~0.5厘米薄的牛舌状，一端面皮稍厚、一端面皮较薄。
- ②在做法1的面皮上刷油，从厚的一端拉起轻轻对折，并稍长过薄的一端，静置松弛约10分钟。
- ③将做法2的割包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟后取出，于蒸熟的面皮上盖上印章。（请参考P.17 如何盖印）
- ④将割包内先抹上少许甜辣酱，再依序夹入卤肉、酸菜、花生粉、香菜即可。



1



2



3



4



5

面皮材料

发面面团·····150克

内馅材料

绿豆沙·····100克

绿豆沙包

做法

- ①取发面面团每个30克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入20克的绿豆沙馅。
- ②将做法1的绿豆沙包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

备注：绿豆沙一般在大的超市有售。或也可在绿豆沙中加入抹茶粉揉匀，就能变化出滋味香甜的抹茶馅了。

芝麻包

面皮材料

发面面团·····150克

内馅材料

黑芝麻粉·····100克
细砂糖·····40克
猪油（固体）·····60~70克

做法

- ①将内馅材料一起搅拌均匀成团状，再取每个20克搓揉成为芝麻馅数个备用。
- ②取发面面团每个30克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入做法1的芝麻馅。
- ③将做法2的芝麻包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

芋泥包

面皮材料

发面面团……………150克
食用级芋头香精……………少许

内馅材料

芋头……………100克
玉米粉……………35克
细砂糖……………40克
猪油(固体)……………20克

做法

- ①在发面面团中加上1、2滴食用级芋头香精，揉至面团呈均匀的淡紫色后，静置松弛约15分钟。
- ②芋头去皮洗净后切片，放入电饭锅内蒸软，并趁热加入玉米粉、细砂糖、猪油一起拌匀至较为Q软的状态，再取每个20克搓揉成芋泥馅数个备用。
- ③取做法1的面团每个30克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入做法2的芋泥馅。
- ④将做法3的芋泥包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

备注：食用级芋头香精的作用在于将面皮染成淡紫色，并带有淡淡的芋头香味。



面皮材料

发面面团……………150克

内馅材料

白豆沙……………100克

做法

- ①取发面面团每个30克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入20克的白豆沙馅。
- ②将做法1的白豆沙包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

备注：白豆沙一般在大的超市有售。

白豆沙包



面皮材料

发面面团……………150克

内馅材料

枣泥……………100克

做法

- ①取发面面团每个30克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入20克的枣泥馅。
- ②将做法1的枣泥包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟。
- ③将铁制烙印模型放于火上烧热后，直接于做法2的枣泥包上盖印即可。

备注：枣泥可在一般烘焙材料行买市售的即可。

枣泥包



奶黄包

面皮材料

A. 中筋面粉	300 克
蛋黄粉	20 克
速溶酵母	3 克
泡打粉	3 克
细砂糖	15 克
B. 水	130 克
猪油	15 克

内馅材料

A. 奶油	50 克
B. 蛋	3 个
澄粉	50 克
蛋黄粉	1 匙
牛奶	130 克
细砂糖	180 克

做法

- ①奶油先放入微波炉或电饭锅中热至溶化备用。
- ②将面皮材料 A 所有材料倒入搅拌机内拌匀，再慢慢加入水以低速搅拌均匀后，改成中速打成光滑的面团，最后再加入猪油搅拌均匀，静置松弛约 15 分钟。
- ③将内馅材料 B 所有材料拌匀后，加入做法 1 的奶油搅拌均匀，再放入电饭锅内蒸约 15 ~ 20 分钟取出，放凉后备用。
- ④取做法 2 的面团每个 30 克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入 20 克做法 3 的奶黄馅，静置松弛约 15 ~ 20 分钟。
- ⑤将做法 4 的奶黄包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约 10 ~ 1 分钟即可。



芋头红豆三角包

面皮材料

发面面团	150 克
芋头	70 克

内馅材料

蜜红豆	100 克
-----	-------

做法

- ①芋头去皮洗净切小丁，放入电饭锅内蒸软备用。
- ②在发面面团中加入做法 1 的芋头丁揉匀，静置松弛约 15 分钟。
- ③取做法 2 面团每个 30 克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入 20 克的蜜红豆馅，捏制成三角包。（可参考 P.16 三角形包法）
- ④将做法 3 的芋头红豆三角包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约 10 ~ 12 分钟即可。

备注：蜜红豆为带壳去油之豆沙，一般真空包装的即可。





破酥包

材料

- A. 低筋面粉……………150克
猪油(固体)……………75克
B. 发面面团……………150克
红豆沙……………100克

做法

- ①将猪油和入低筋面粉中搓揉均匀，即成油酥面团，并取每个15克搓圆备用。
- ②取发面面团每个20克搓圆后擀成圆面皮，在圆面皮中包入做法2的油酥，搓圆后擀成长方形面皮；再将面皮由下往上卷起，再由长的一端擀开，然后再卷一次，就可静置松弛约15~20分钟。
- ③将做法2的面团卷再擀开成薄面皮，在每张薄面皮中包入20克的红豆沙馅，收口朝下成圆球状，静置松弛约15~20分钟。
- ④取一炒锅倒入约1/2锅的油量，将油锅热至油温150℃，将做法4的破酥包放入油锅内以小火炸约7分钟，至外表金黄香酥即可盛出沥干油脂。



1



2



3



4



5



6

各味馒头

口感十足

馒头要好吃，当然得靠它嚼劲十足的面皮。而大颗浑圆的馒头吃起来带劲儿；小巧可爱的馒头尝起来香甜有味儿；无论当作主食或配角，馒头的尺寸与外形都能为用餐带来不少的趣味。除此之外，还可利用面团中的添加料来变化色彩与口味；当然还替忙碌的现代人想了几种养生馒头，在其中加入五谷杂粮、红枣、山药枸杞、抹茶红豆等，保证让你吃得营养又健康。



色

想 想让你的馒头变颜色吗？只要在面团中加入一些妙方，包准让馒头换个好气色喔！而这妙方就是各种黑糖、抹茶粉或是鲜奶、蔬果汁等，都能有健康又添色的效果。



■ 小麦胚芽



■ 五谷杂粮



■ 巧克力粉



■ 抹茶粉



■ 奶黄粉



■ 黑糖



■ 鲜奶



■ 胡萝卜汁

memo 一般市售的谷类粉，如炒香的小麦胚芽，具有美白效果的薏仁粉、健康十足的山药粉、混合多种谷物的杂粮粉等，无论你喜欢哪一种，通通都可加入面团中，这会让你的馒头、包子不但具色泽变化，更为滋味加分不少呢！



1



2



3

【做法】

- ①将面团揉成长条状后切成小块。
- ②每块面团搓揉成圆形即可。

备注：各面团大小可依实际需求来分割切块。

>>> 圆形

没有任何馅料的馒头，难道就只能屈就于圆嘟嘟的外形吗？在这里介绍几种花式馒头造型，让你的馒头造型花俏，顿时可爱非凡。

>>> 螺旋形

【做法】

- ①准备两片不同颜色、已擀成长条的面皮。
- ②刷掉面皮上的面粉，将两片不同颜色的面皮重叠，并切除多余部分让两片面皮大小相同。
- ③卷成长条状后切段即可。



2



1



3

>>> 花卷形



1



2



3



【做法】

- ①将面皮擀成长方块状，切成约2厘米宽的等宽长条。
- ②约取3条挂于竹筷上稍微拉长，于面条下方捏住开始旋转。
- ③置于桌面上稍微旋绕，将竹筷轻压后取出即可。

白馒头

材料

发面面团……………150克

做法

- ①将发面面团擀成扁平的长方块，由长的一端往内卷起成长条状。
- ②将做法1的面团卷切取每段30克，静置松弛15分钟。
- ③将做法2的白馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。



全麦健康馒头

材料

发面面团……………150克
小麦胚芽……………75克

做法

- ①小麦胚芽先用小火略炒数下备用。
- ②在发面面团中加入做法1的小麦胚芽，揉至小麦胚芽均匀分布于面团之中，再将发面面团擀成扁平的长方块，由长一端往内卷起成长条状。
- ③将做法2的面团卷切取每段30克，静置松弛15分钟。
- ④将做法3的全麦馒头放入水已煮沸的蒸笼，然后用小火蒸大约8~10分钟即可。

备注：市面上包装好的小麦胚芽有些已炒过，可直接拿来用。





蔬菜馒头

材料

- A. 中筋面粉.....500克
速溶酵母.....3.5克
细砂糖.....35克
泡打粉.....3克
色拉油.....20克
B. 胡萝卜汁.....130克

做法

- ①胡萝卜汁先过滤后备用；将材料A所有材料倒入搅拌机内用低速搅拌，再加入胡萝卜汁搅拌成光滑的面团，取出后在桌面上略揉数下后，静置松弛15分钟。
- ②取做法1的面团每个30克搓成圆形，再静置松弛约10~12分钟。
- ③将做法2的蔬菜馒头面团放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

备注：蔬菜馒头不限用胡萝卜汁，亦可用菠菜汁、蔬果汁等，将这些蔬果打成汁后须过滤掉菜渣；或者一般市面上卖的也可以直接拿来用。

鲜奶馒头

材料

- A. 中筋面粉.....500克
速溶酵母.....3.5克
细砂糖.....35克
泡打粉.....3克
色拉油.....20克
B. 鲜奶.....130克

做法

- ①将材料A所有材料倒入搅拌机内用低速搅拌，再加入材料B搅拌成光滑的面团，取出后在桌面上略揉数下后静置松弛15分钟。（面团做法可参看P.8）
- ②将做法1的面团揉成扁平长方块，由长的一端往内卷成长条状，再切取每个30克，静置松弛约10~12分钟。
- ③将做法2的鲜奶馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。



双色 馒头卷

材料

发面面团……………160克
胡萝卜汁面团……………80克
菠菜汁面团……………80克

做法

- ①将发面面团分成两份均等的面团，分别擀成长条的面皮；胡萝卜汁面团及菠菜汁面团也分别擀成长条的面皮。
- ②分别将胡萝卜汁面皮及菠菜汁面皮各置于白面皮上，卷成长条状，并以每个20克为分量切成块状，分别做成螺旋形馒头。（请参考P.31螺旋形做法）
- ③将做法2的螺旋形馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。

备注：胡萝卜汁面团请参考P.33蔬菜馒头；菠菜汁面团仅需将蔬菜馒头材料中的胡萝卜汁换成过滤过的菠菜汁即可。

葱香花卷

材料

发面面团·····180克
葱末·····60克
盐·····15克
色拉油·····少许

做法

- ①发面面团擀成扁平长方块，两面抹上色拉油及盐，均匀洒上葱末，切成等宽长条状，每3条做成一个花卷馒头。（请参考P.31花卷形做法）
- ②将做法1的花卷馒头静置松弛10分钟，然后放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。



烘烤椒盐花卷

材料

发面面团·····150克
花椒粉·····5克
盐·····5克

做法

- ①花椒粉先用小火略炒数下，加入盐和匀成花椒盐，再加入发面面团中揉匀。
- ②将做法1的面团擀成扁平长方块，再切成等宽长条状，取每3条做成一个花卷馒头，并静置松弛10分钟。（请参考P.31花卷形做法）
- ③将做法2的花卷馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。
- ④将蒸熟后的花卷馒头再放入预热至190℃的烤箱中，约烤15分钟至表皮呈金黄色即可。



杂粮粗纤馒头

材料

发面面团……………150克
五谷杂粮……………1杯

做法

- ①将五谷杂粮洗过，在内锅注入1又1/2杯的水用电饭锅煮熟后，再焖约10分钟后，将五谷杂粮拌松备用。
- ②在发面面团中加入做法1的五谷杂粮，揉至杂粮均匀分布在面团中，取面团每个30克搓成圆形。
- ③将做法2的杂粮馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。

备注：市售的五谷杂粮可先看其包装说明，有些不需浸泡，煮熟水量也不用多；但如果于传统杂粮店所买的，就须事先浸泡，水量也要多些。一般来说煮饭水量约比五谷杂粮再多半杯，即五谷杂粮1杯，水就1又1/2杯。



枣子馒头

材料

发面面团……………150克
红枣……………数个

做法

- ①取发面面团每个30克搓成圆形，再用竹筷在面团边缘穿3、4小洞，轻轻放入红枣，静置松弛15分钟。
- ②将做法2的枣子馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。



山药枸杞 养生馒头

材料

A.山药……………130克
枸杞……………35克
B.低筋面粉……………300克
速溶酵母……………4克
细砂糖……………25克
泡打粉……………3克
盐……………3克

做法

- ①山药去皮洗净磨成泥备用。
- ②将材料B所有材料搅拌均匀后，再加入山药泥揉成光滑的面团，盖上湿布或保鲜膜静置松弛15~20分钟。
- ③取做法2的面团每个25克擀成扁平长方形，加上枸杞后再将面皮卷成筒状，静置松弛15分钟。
- ④将做法3的山药枸杞馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。



抹茶蜜豆馒头

材料

发面面团……………150克
抹茶粉……………8克
蜜红豆……………适量

做法

- ①在发面面团内加入抹茶粉揉至颜色均匀，盖上湿布或保鲜膜静置松弛15~20分钟。
- ②取面团每个30克擀成长方形，均匀洒上适量的蜜红豆，再将面皮由下往上卷起，稍微静置松弛。
- ③将长形的卷起面团由长的一端擀开，然后再卷一次，切成长段，稍微静置松弛。
- ④将做法3的抹茶蜜豆馒头放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约8~10分钟即可。





银丝卷

材料

发面面团……………200克
胡萝卜汁面团……………150克

做法

- ①发面面团擀成厚约0.5厘米的长方块作为外皮。
- ②将胡萝卜汁面团擀成厚约0.3厘米的扁平长方块，用刀切成细长条，再抹上少许色拉油作为面心。
- ③将做法2的面心放于做法1的白面皮上包卷好，切成约6厘米的长段，静置松弛15分钟。
- ④将做法3的银丝卷放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸约10~12分钟即可。

备注：若想尝尝炸银丝卷的香酥美味，只要将蒸熟后的银丝卷放入约160℃的油锅中，炸至外表呈金黄色即可。

包子馒头的

另类料理

相信家中总有用不完的面团或吃不完的包子馒头，放到冰箱后，就再也无法恢复蓬松的外形；不但外形变得黄黄塌塌的，就连嚼起来也不够劲儿了。没关系，既然不能再享受原有的口感，何不换个方式，破除包子馒头的厚实造型，运用煎、炸等烹调手法，再加入其它的素材，及自己无穷的创意与想象，就能化身为令人耳目一新的全新料理，绝对能再次吸引你的目光，满足你的味觉喔！





碎果仁 巧克力馒头

做法

- ①苦甜巧克力放入小锅中，用小火隔水加热至完全溶化后，再加入鲜奶油调匀。
- ②杏仁碎粒铺平在烤盘上，放入温度 150℃ 的烤箱内，稍微烤 5 分钟后取出备用。
- ③将白馒头放入蒸笼中蒸熟，再放凉切成小块，整块沾上做法 1 的巧克力酱，最后在表面均匀裹上做法 2 的杏仁碎粒即可。

材料

白馒头	数个
苦甜巧克力	50 克
杏仁碎粒	适量
鲜奶油	40 克

备注：白馒头做法请参考 P.32，或用剩余馒头蒸软放凉后亦可。

起酥馒头

材料

馒头·····数个
蛋黄·····1个
起酥片·····3片
黑芝麻·····少许

做法

- ①馒头蒸软放凉后切成长段；蛋黄打散成蛋黄液备用。
- ②将切段的馒头放在起酥片上整个包起，多余的部分切掉，并将收口捏合。
- ③于做法2的起酥片上划上数刀，均匀涂抹蛋黄液，并洒上少许黑芝麻。
- ④烤箱预热至190℃，放入做法3的馒头起酥，约烤8~10分钟，待起酥呈漂亮的金黄色即可。

备注：除了葱油或椒盐花卷等之外，各种口味的馒头或甜馒头皆适用于这道料理。起酥片用一般市售的即可。



奶酪馒头三明治

材料

白馒头……………数个
生菜……………少许
卷心菜……………少许
奶酪片……………2片
沙拉酱……………少许

做法

- ①将白馒头蒸熟后放凉；奶酪片切小片；生菜撕成小块；卷心菜切细丝备用。
- ②馒头从中间剖开，先抹上少许沙拉酱后，再夹入奶酪片及做法2的生菜丝、卷心菜丝即可。

备注：

- 1.此道料理不限用白馒头，其它口味如全麦、杂粮馒头及银丝卷等都可以。或者利用冷藏过后的剩馒头，只要蒸软放凉后亦可，口感都一样美味。
- 2.白馒头做法请参考 P.32。





山药鲜肉一口贴

面皮材料

A.低筋面粉	300克
速溶酵母	4克
泡打粉	3克
细砂糖	25克
盐	3克
B.山药	130克

内馅材料

A.猪绞肉	70克
葱末	35克
姜茸	10克
细砂糖	15克
水	80克
香油	20克
B.卷心菜末	150克
C.白芝麻	少许

做法

- ①将内馅材料A的所有材料搅拌均匀至粘稠胶状时，加入已挤出水分的卷心菜末（可参考P.15的菜馅做法）搅拌均匀即完成馅料，放入冰箱冷藏备用。
- ②山药去皮磨成泥备用。
- ③将面皮材料A搅拌均匀后，再加入做法2的山药泥揉成光滑的面团，静置松弛15~20分钟。
- ④取面皮每个25克擀成长方形，包入适量馅料后面皮对折，收口轻压即完成一个一口贴。
- ⑤将做法3的一口贴放入平底锅，用小火煎至底部香酥呈金黄色后，撒上白芝麻即可。（请参考P.12煎的基本功）



山东狮子头

内馅材料

A. 白馒头	130 克
B. 猪绞肉	400 克
葱末	25 克
姜末	15 克
蒜末	20 克
盐	6 克
细砂糖	25 克
酱油	35 克
香油	20 克
生粉	35 克

卤汁材料

冰糖	30 克
八角	2 粒
酱油	200 克
水	950 克

做法

- ①白馒头先撕碎用水泡软备用。
- ②将做法 1 的白馒头及所有肉馅材料 B 的材料搅拌均匀至呈黏稠胶状，放入冰箱冷藏。
- ③冷藏后的肉馅直接搓成圆扁状的狮子头。
- ④取一平底锅，热油锅，再将狮子头逐一放入，以小火至中火煎至两面都金黄色时即可取出。
- ⑤将卤汁材料一同放入锅中煮滚，再将做法 4 的狮子头放入卤汁中卤约 35 分钟即可。



memo 在这锅卤狮子头中，还可加入炒过的白菜，不但营养均衡，也让狮子头的味道不那么咸，增添丰富口感。而浸透卤汁的白菜，尝起来咸香软烂，十分下饭。

酥炸鲜肉包

材料

鲜肉包……………数个
(请参考 P.19 蛋黄鲜肉包做法)

调味料

辣椒末……………少许
细砂糖……………1 茶匙
酱油……………2 茶匙
黑醋……………1 茶匙
香油……………1 茶匙

做法

- ①取一炒锅，倒入约 1/2 锅的油量，将油锅热至油温 170℃时，将鲜肉包放入，以小火炸约7分钟，待外表呈金黄香酥即可盛出沥干油脂。
- ②将所有调味料的材料拌匀作为沾酱，然后搭配做法2的酥炸鲜肉包一起食用。

备注：各种吃不完的包子可先包好保鲜膜，放入冰箱冷藏，之后再取出直接油炸即可。



图书在版编目(CIP)数据

35种包子馒头 / 连爱卿著. - 汕头: 汕头大学出版社, 2004.2

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-549-5

I. 3... II. 连... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第104271号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

35种包子馒头

作者: 连爱卿

责任编辑: 胡开祥 李资渝

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2202室

电话: 020-85250482 邮编 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2004年2月第1版

印次: 2004年2月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 15.00元

ISBN 7-81036-549-5/TS · 33

版权所有, 翻版必究

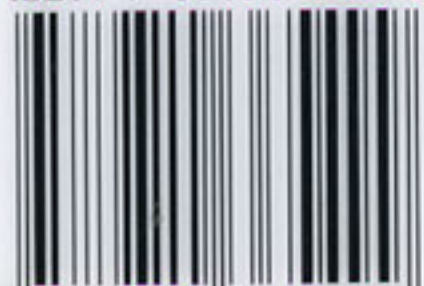
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



撕开松软香Q的面皮，
品尝独家创新的馅料。



ISBN 7-81036-549-5



9 787810 365499 >

ISBN 7-81036-549-5/TS·33

(全套5册): 50.00元 本册定价: 15.00元